

Добавки... Нужны ли они детям?

Нормальная пища прежде всего!

Основные блюда и закуски могут обеспечить всю потребность большинства детей в витаминах и минеральных веществах. Это самый лучший путь их поступления в организм! Если в организации питания своего ребенка Вы руководствуетесь рекомендациями "Пищевой пирамиды", то можете успокоиться, Ваш ребенок в добавках не нуждается.

Пищевые продукты – самые лучшие источники питательных веществ. (Для Вас тоже.) В них содержатся питательные вещества для роста детей, которых нет в витаминных и минеральных добавках.

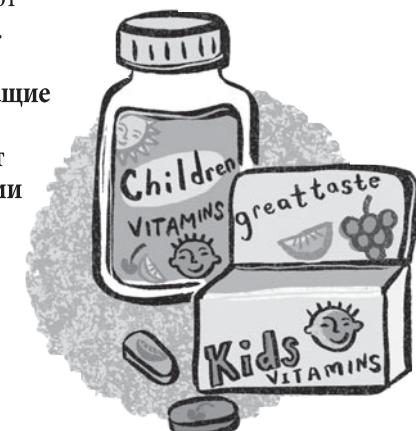


Проверьте в первую очередь ...

Поговорите с наблюдающим врачом своего ребенка прежде, чем давать ребенку витаминную или минеральную добавку, или принимать самому. Такой подход не позволит подвергать ребенка или себя риску. Витаминная или минеральная добавка может быть ненужной или не всегда безопасной. Реально нуждаться в таких добавках могут лишь дети с пищевой аллергией или вегетарианцы.

Если наблюдающий ребенка специалист-медик рекомендует принимать добавки:

- Приобретите рекомендованное. Но лишь в достаточном количестве витаминов и минеральных веществ, не слишком много. Причем это могут быть добавки для детей, а не для взрослых.
- Давайте только ту дозу, которую рекомендовал врач или специалист-медик. Если давать ребенку больше, то пользы от этого ничуть не прибавится. Большее количество может быть опасным!
- Подсчитайте количество питательных веществ, поступающих ежедневно из витаминных или минеральных добавок. Учтите количество, поступающее из обогащенных или витаминизированных пищевых продуктов.
- Объясните своему ребенку, что добавки – не конфеты, даже если у них привлекательные названия, формы и цвет.
- Храните все добавки в недоступных для детей местах. Они должны содержаться в контейнерах с защищенной от детей крышкой.
Напоминание:
железосодержащие добавки для взрослых могут быть ядовитыми для вашего ребенка!



Дополнительную информацию можно получить из публикации: *Tips For The Savvy Supplement User (Рекомендации по разумному применению добавок)*: Making Informed Decisions and Evaluating Information (Принятие информационно-обоснованных решений и сведения по проведению оценки), на сайте Администрации по контролю пищевых продуктов и лекарств (FDA) по адресу www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savvy.html

По материалам публикации

NIBBLES FOR HEALTH

Информационный бюллетень по вопросам питания для родителей маленьких детей, Министерство сельского хозяйства США, Служба пищевых продуктов и питания

Добавки... Нужны ли они детям?

Прочтите информацию о добавке (**Supplement Facts**)!

Serving size (принимаемое количество).

Фактически это дозировка. Если врач вашего ребенка рекомендует принимать добавку, не забудьте спросить о типе приобретаемой добавки и принимаемом количестве.

Other ingredients (другие ингредиенты).

В добавках могут содержаться другие ингредиенты, такие как окрашивающие и вкусовые вещества. Их перечень приводится в нижней части ярлыка.

Если Вы берете пищевую добавку, то убедитесь в том, что это витаминная или минеральная добавка. Остерегайтесь других добавок и продуктов на основе лекарственных растений.

Пользуйтесь информацией о добавке, чтобы:

- Выяснить количество питательных веществ, поступающих за один прием или с таблеткой.
- Выбрать добавку, рекомендованную вашему ребенку.
- Давать ребенку количество, рекомендованное вашим врачом.



Департамент здравоохранения и услуг населению пенсионного возраста (DHSS)

Программа WIC и здорового питания

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS является работодателем равных возможностей, предоставляющим определенные преимущества отдельным группам населения. Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Адаптированные варианты этой публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения шт. Миссури и услуг населению пенсионного возраста по тел. 573-751-6204. Для лиц с нарушениями слуха и речи – тел. 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.

Russian #998 (09-07)